사상체질학회지
J.of Sasang Const. Med
Vol. 14. No 2. 2002

『東醫寶鑑』과 『東醫壽世保元四象草本卷』에 나타난 養生觀에 대한 고찰

정용재* · 이수경* · 이의주* · 고병희* · 송일병*

Abstract

A study of preservation of health in the 『Dongyi Bogam』 and 『Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』

Jeong Yong-jae* · Lee Soo-kyung* · Lee Eui-ju* · Koh Byung-hee* · Song Il-byung*

*Dept. Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee Univ

To understand characteristic of preservation of health in Sasang constitutional medicine, I first study preservation of health in 『Dongyi Bogam』, and then study preservation of health in the 『Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』 particularly Inherent vitality(命脈實數) and Regimen in ordinary life (生息充補之道) which shows early thought of Lee Je-ma.
I acquire relation and difference between 『Dongyi Bogam』 and Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』, and conclude as follows.

1. In preservation of health 『Dongyi Bogam』 says Ups and downs of Qi according to age, tells congenital health and acquired care of health, grades Jin-In, Ji-In, Seong-In, Hyeon-In according to degree of moral culture, and especially emphasizes managing mind which is based on Taoism.
2. In 『Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』 Dongmu divides human being to Sasangin(Taeyangin, Taeumin, Soyangin, Soeumin) according to Large & small of viscera, and regards as determine life span and condition of disease & health according to Inherent vitality which is degree of Small viscera.
3. Inherent vitality of Sasangin is supplemented by Regimen in ordinary life. Because Regimen in ordinary life decreases according to age, Dongmu emphasizes managing mind through an autonomic Knowledge and Deed to maintain Regimen in ordinary life.
4. In the way of managing mind 『Dongyi Bogam』 says Taoist moral culture, but Dongmu emphasized control of knowledge and Deed by Confucian moral culture and the mind of control others through a confucian self-control.

Key words : Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun, Preservation of health, Sasangin(Taeyangin, Taeumin, Soyangin, Soeumin), Small viscera, Inherent vitality, Regimen in ordinary life.

* 경희대학교 한의과대학 사상체질과
교신저자: 정용재 주소) 서울 동대문구 회기동 경희의료원 한방병원 사상체질과 Tel) 958-9233 E-mail)00ryu00@hanmir.com

Ⅰ. 緖　論

養生이란 "養其生命也"[1]라 하여 가장 귀중한 생명을 기른다는 뜻으로 太古부터 지금까지 질병치료와 더불어 예방의학적인 차원에서 건강한 삶을 영위하기 위하여 養生에 대한 많은 연구를 하였다.

이러한 養生은 의학과 떨어져 생각할 수 없으며, 鄭幸奎[2]은 "養生의 이론은 『黃帝內經』이 저술되면서 체계가 형성되었다고 할 수 있으며, 『黃帝內經』의 '精神과 肉體의 調養, 飮食과 房事의 調節, 自然環境에의 適應, 外邪侵襲을 피하는 것'의 기본 원칙은 후세의 養生學의 형성과 발전에 기초를 제공하였을 뿐 아니라, 오늘날까지도 이런 원칙과 방법에서 벗어나지 않고 있다."라고 하였다.

『東醫壽世保元』을 통해 四象醫學을 주장한 李濟馬도 『濟衆新編』「五福論」에서 "인생에는 지극한 즐거움이 다섯가지가 있는데, 첫째는 장수하는 것이다."[3]라 하여 壽를 至樂의 으뜸으로 삼고 올바른 養生法을 찾기 위해 평생 연구 정진하였다.

그러나 李濟馬의 의학정신은 儒學的 배경에서 나왔기 때문에 종래의 養生思想과는 다른 점이 있다. 즉, 기존의 의학이 인간을 小宇宙라 하여 양생에 있어서도 인체를 우주의 원리와 相應하는 관계로 보고 자연과의 조화를 근본사상으로 다루고 있는 것에 반하여, 儒學에 바탕을 둔 東武는 인간을 중심으로하여 인간이란 무엇인가와 인간다운 삶을 위해서 어떻게 살아가야 되겠는가에 대해서 평생을 연구하였다. 따라서 東武의 養生論은 知人正己를 주요 骨幹으로 存其心養其性 修其身立其命하는 知行의 차원에서 正心正行하는 것을 근본사상으로 다루고 있다.

또한 東武는 인간을 太陽人·少陽人·太陰人·少陰人으로 구분하였는데, 인간은 先天的으로 예외없이 性情의 偏差에 따라서 네 가지의 서로 다른 체질로 태어나기 때문에 누구나 똑같이 적용되는 養生法이 아닌 한걸음 더 나아가 개체의 특이성을 중요시하는 養生法을 제시하였다.

『東醫壽世保元』「廣濟說」에서는 '妬賢嫉能 天下之多病 好賢樂善 天下之大藥'이라 하여 病과 藥의 개념이 병리적이거나 약리적인 것이 아니라 정신적이고 윤리적인 면과 깊숙이 연결되어 있다고 보았다. 東武의 養生論은 好善惡惡하고 正心正行할 수 있도록 끊임없이 心慾을 버리기 위하여 스스로 責心責己하는 것이라 할 수 있다. 또한 東武는 養生의 범위를 개인적인 養生에 그치지 않고 修身齊家 治國平天下라하여 나와 가족, 사회, 국가, 인류가 모두 구제될 수 있는 전체적이고 통합적인 養生으로 확충시켰다.

이러한 李濟馬의 사고가 정립하기까지는 역대의가의 영향을 받았을 뿐만 아니라, 자기나름대로의 여러 단계의 사고를 통해 성립되었다고 볼 수 있다. 이러한 동무공의 사고 단계는 『格致藁』, 『東醫壽世保元四象草本卷』, 『東醫壽世保元』, 『東武遺稿』 등 여러 저서를 통해 살펴볼 수 있다.

李壽瓊[4]에 의하면 『東醫壽世保元四象草本卷』은 東武公의 40대 후반과 50대 초반 사이의 저술로 추정되며, 함흥의 崔謙鏞이 소장하던 것을 金九翌이 手抄하여 1984년 筆寫本이 影印되었고 1985년 10월 延邊朝鮮族自治州民族醫藥研究所에서 발간한 『朝醫學』第一冊 四象醫學論에서 부록으로 '四象醫學草本卷'이라는 제목으로 출판되었다.

따라서 본 논자는 東武公의 생을 바라보는

---

1) 謝觀 新編 中國醫學大辭典 서울, 여강출판사, 2001.
2) 鄭幸奎 : 養生에 관한 文獻 硏究-東醫寶鑑을 중심으로, 서울, 경희대학교대학원 박사학위논문, 1995.
3) 人生至樂有五, 一曰壽, 二曰美心術, 三曰妨福貴, 四曰家室, 五曰行世
4) 李壽瓊 『東醫壽世保元四象草本卷』의 書誌學的 硏究 四象體質醫學會誌 1999; 11(1) : 63-78.

시각이 그대로 남아있는 『東醫壽世保元』 저술이전의 자료로 추정되는 『東醫壽世保元四象草本卷』를 통하여 李濟馬의 초기 養生思想에 대하여 살펴보고자 한다.

Ⅱ. 本 論

李濟馬는 『東醫壽世保元』「醫源論」에서 "張仲景이 醫術을 갖추어 傷寒論을 著述하여 一家를 이루었으니 醫學의 길이 始興하게 되었다. 朱震亨이 모든 醫術을 갖추어 活人書를 저술함으로 醫道가 中興하게 되었다. 許浚이 두루 갖추어 東醫寶鑑을 저술하여 傳하니 醫道의 길이 復興하게 되었다."[5] 라고 하여 許浚의 勤勞功業을 역대 의가들 가운데서 首位로 인정하였고 기존의 醫學을 『東醫寶鑑』을 통해 갖추어 전함으로써 醫學이 復興하게 되었다고 하였다.

朴性植[6]이 말한 것처럼 『東醫壽世保元』에서 『東醫寶鑑』을 직접 인용한 부분은 한 곳도 없지만 『東醫壽世保元』에 인용된 20여종의 문헌 중에서 『東醫寶鑑』 이후의 문헌은 하나도 없으며, 특히 病證論에 인용된 醫案은 內經이나 傷寒論 活人書 古今醫鑑 醫學入門 등의 원서 자체보다는 대부분 『東醫寶鑑』에서 인용된 문장이다.

따라서 李濟馬가 가장 많은 영향을 받았으며 宋元以後 明以前 의학을 정리한 『東醫寶鑑』에 나타난 養生觀에 대하여 살펴본 후 『東醫壽世保元四象草本卷』에 나타난 이제마의 命脈實數와 生息充補之道를 중심으로 하는 養生觀에 대하여 알아보고, 이에 대한 연관성과 차이점에 대하여 알아보고자 한다.

1. 『東醫寶鑑』에 나타난 養生觀

『東醫寶鑑』은 李濟馬가 『東醫壽世保元』「醫源論」에서 '許浚이 두루 갖추어 東醫寶鑑을 저술하여 傳하니'라고 했던 것처럼 역대 의서를 나름대로의 생각을 가지고 정리한 것이다. 朴贊國[7]은 '許浚은 道家의 영향을 많아 받고 있는데 이는 鄭碏으로부터 영향을 받은 것이다. 鄭碏은 유명한 도가서인 『丹歌要訣』, 『龍虎秘訣』을 쓴 北窓 鄭磏의 아우인데, 형과 같이 도가에 깊이 심취하고 있었던 인물이므로 자연히 道家思想이 『東醫寶鑑』에 들어간 것이다. 특히 『東醫寶鑑』에 있는 許浚이 직접 작성한 유일한 문장인 「集例」 서두에 "道家는 사람의 신체를 다스리는데 있어서 그 精한 방법을 쓰고, 醫家는 거친 방법을 쓴다"[8]고 하여 醫家에서 쓰고 있는 藥이나 針灸는 道家에서 쓰는 수양법만 못하다고 한 것으로 보아 이러한 사상을 엿볼 수 있다. 라고 하였다.

이러한 생각을 바탕으로 『東醫寶鑑』에 나타난 道家的인 養生法에 대하여 살펴보자.

1) 나이에 따른 기의 성쇠(人氣盛衰)

"『內經 靈樞經』에서 사람이 나서 10살이 되면 五藏이 비로소 안정되고 血氣도 통하기 시작하며 20살이 되면 血氣가 왕성해지기 시작하며, 筋肉이 더 자라기 30살이 되면 五藏이 완전해지고 筋肉이 견고해지며, 血脈이 왕성하고 충실해지기 40살이 되면 五臟六腑와 十二脈이 모두 왕성하다가 정지하고, 腠理가

5) 『東醫壽世保元』「醫源論」
衰周秦漢以來 扁鵲有名而 張仲景 具備得之 始爲成家著書 醫道始興
張仲景以後 南北朝隋唐醫繼之而 至于宋朱肱 具備得之 著活人書 醫道中興
朱肱以後 元醫李杲 王好古 朱震亨 危亦林 繼之而 至于明李梴 龔信 具備得之
許浚 具備傳之 著東醫寶鑑 醫道復興

6) 朴性植 · 宋一炳. 四象醫學의 醫學的 淵源과 李濟馬 醫學思想에 관한 硏究, 四象體質醫學會誌 1993; 5(1) : 1-34.

7) 朴贊國. 한의학특강. 서울, 집문당, 2000. p. 335.

8) 『東醫寶鑑』「集例」
道得其精 醫得其粗也

성기기 시작하고, 화색이 없어지며, 수염과 머리털이 희기 시작하고, 氣血은 보통 정도로 왕성하면서 변동하지 않기 50살이 되면 肝氣가 쇠약해지기 시작하고 60살이 되면 心氣가 쇠약하기 시작하고 70살이 되면 脾氣가 허약하기 80살이 되면 肺氣가 쇠약해져서 90살이 되면 腎氣가 마르고 100살이 되면 五藏이 모두 허해지고 精神이 없어지며, 형체와 뼈만 남아서 죽는다."[9]와 『素問』「上古天眞論」에서 '여자는 七, 남자는 八의 단위로 成長衰退해가며, 여자는 五七(35세), 남자는 五八(40세)부터 쇠약해진다'라고 하였다.

이는 40살을 기점으로 하여 인체의 기가 쇠약해져 간다고 본 것이다.

2) 先天的인 稟賦와 後天的 養生(壽夭之異)

"우박은 사람이 오래 살고 일찍 죽는 것은 각각 천명에 달린 것이다. 천명이라는 것은 천지와 부모한테 받은 타고난 원기를 말한다. 전에는 몸을 수양하여 명대로 살 것을 바랄 뿐이다라고 하였다. 반드시 사람으로서 할 도리를 지키고 자연법칙에 적응하여 생활한다면 나쁜 것도 좋은 것으로 만들 수 있고, 죽을 것도 살릴 수 있으므로 언제나 사람의 생명을 천명에만 의지할 것이 아니다."[10]라고 하여 타고난 것이 튼튼하여야 오래 살 수 있다고 하였으나 또한 후천적인 양생도 중요하다고 강조하였다.

3) 修養의 정도에 따른 구분(古有眞人·至人·聖人·賢人)

『素問』「上古天眞論」에 "옛날에 眞人은 천지를 끌어 잡아쥐고서 음양의 이치를 파악하고 수명이 천지를 가릴 정도가 되어 끝나는 때가 있지 않으니, 이것이 도 그 자체의 삶이요 至人이 있어 덕을 순박하게 하며 도를 온전하게 하여 천지의 음양에 화합하며 사계절의 변화에 맞추고, 세속을 떠나 벗어나서 그 수명을 더하여 강하게 하는 자니, 또한 眞人에 돌아갈 것이오 聖人이 있으니 천지의 조화로움 속에 자리하여 팔풍의 이치를 따라 즐겨서, 바라는 것을 세속의 사이에서 낮추어 맞추되 애태우고 성내는 마음을 없이 하고, 행동하는 것이 세속에서 이탈하고자 아니하여 마음을 편안히 하고 즐겁게 함으로써 가히 수명을 백으로써 헤아린다. 賢人이 있으니 음양의 변화를 거스르기도 하며 따르기도 하고, 사계절에 따라 분별하여 행동한다. 가히 수명을 더하여서 극성한 때를 둘 수 있을 것이다."[11]라고 하였다. 이는 수양의 정도에 따라 眞人, 至人, 聖人, 賢人의 단계로 나뉘어 지며 이에 따라 수명도 달라진다고 보았음을 알 수 있다.

4) 마음 다스리기(以道療病)

구선에 "옛적에 신성한 의사들은 미리 사람의 마음을 다스려서 병이 나지 않게 하였는데, 지금의 의사들은 단지 사람의 병만 치료

---

9) 『東醫寶鑑』「內景篇」人氣盛衰
黃帝問氣之盛衰岐伯對曰人生十歲五藏始定血氣始通眞氣在下故好走二十歲血氣始盛肌肉方長故好趨三十歲五藏大定肌肉堅固血脉盛滿故好步四十歲五藏六府十二經脉皆太盛以平定腠理始疎榮華頹落髮鬢斑白氣血平盛而不搖故好坐五十歲肝氣始衰肝葉始薄膽汁始減故目視不明六十歲心氣始衰喜憂悲血氣解墮故好臥七十歲脾氣虛故皮膚枯八十歲肺氣衰魄離故言善誤九十歲腎氣焦四藏經脉空虛百歲五藏皆虛神氣乃去形骸獨居而終矣

10) 『東醫寶鑑』「內景篇」壽夭之異
虞搏曰人之壽夭各有天命存焉夫所謂天命者天地父母之元氣也 ... 傳曰修身以俟命而已必須盡人事以副天意則凶者化吉亡者得存未嘗令人委之於天命也是故醫者可以通神明而權造化能使夭者壽而壽者仙醫道其可廢乎

11) 『東醫寶鑑』「內景篇」古有眞人至人聖人賢人
黃帝曰余聞上古有眞人者提挈天地把握陰陽呼吸精氣獨立守神肌肉若一故能壽弊天地無有終時此其道生中古之時有至人者淳德全道和於陰陽調於四時去世離俗積精全神游行天地之間視聽八遠之外此蓋益其壽命而强者也亦歸於眞人其次有聖人者處天地之和從八風之理適嗜慾於世俗之間無恚嗔之心行不欲離於世舉不欲觀於俗外不勞形於事內無思想之患以恬愉爲務以自得爲功形體不弊精神不散亦可以百數其次有賢人者法則天地象似日月辨列星辰逆從陰陽分別四時將從上古合同於道亦可使益壽而有極時<內經>

할 줄 알고 마음을 다스릴 줄은 모르니, 이것은 근본을 버리고 끝을 좇는 것이며 근본 원인을 치료하지 않고 나타난 증상만을 치료하여 병을 낫게 하려고 하는 것이니 어리석은 일이 아닌가. 태백진인이 말하기를 "병을 치료하려면 먼저 그 마음을 다스려야 하니, 반드시 마음을 바로잡아야 도를 닦아 병을 치료할 수 있다. 환자로 하여금 몸과 마음을 편안하게 해서 자기의 마음이 자연의 이치에 부합되게 한다. 세상의 모든 일은 다 공허한 것이고 종일 하는 일이 모두 헛된 것이라는 것을 알게 되면 또한 내 몸이 있다는 것도 다 환상이며 화와 복이 다 없는 것이고 살고 죽는 것이 다 한갓 꿈과 같다는 것을 알게 된다. 그리하여 모든 것을 깨닫게 되고 모든 문제가 다 풀리게 되며 마음이 자연히 깨끗해지고 병이 자연히 낫게 된다. 이렇게 된다면 약을 먹지 않고도 병이 스스로 다 낫게 된다. 이것은 진인이 수양하는 방법으로 마음을 다스려서 병을 치료하는 훌륭한 방법이다."라고 하였다. 또한 말하기를 "지인은 병들기 전에 미리 고치고 의사는 병든 후에 치료한다. 병들기 전에 고치는 것을 치심 또는 수양이라고 말한다. 병든 다음에 치료한다는 것을 약을 먹고 침과 뜸을 놓는 것이다. 치료방법은 비록 두 가지가 있으나 병의 근원은 하나이니 반드시 마음으로 인하여 생기지 않는 것이 없다."고 하였다.12)

이는 마음 다스리는 것이 가장 우선임을 강조하고 있음을 알 수 있으나, 여기에서 마음은 虛心 즉, 마음을 비워 자연에 가까워지는 道敎的인 無爲自然하는 마음을 가리키는 것이다.

2. 『東醫壽世保元四象草本卷』에 나타난 養生觀

1) 命脈實數

① 四象人의 구분

『東醫壽世保元四象草本卷』「原人之第一統」에서 "사람이 臟氣를 품부 받음에 네 가지의 다름이 있으니, 肺가 크면서 肝이 작은 사람을 太陽人이라고 부르며, 肝이 크면서 肺가 작은 사람을 太陰人이라고 부르며, 脾가 크면서 腎이 작은 사람을 少陽人이라고 이르며, 腎이 크면서 脾가 작은 사람을 少陰人이라고 부른다."13)라고 하여 이미 이때 四象人에 대한 인식이 있었음을 알 수 있다.

즉, 東武는 『東醫寶鑑』에 나타난 선천적인 품부를 강조한 것을 더욱 발전시켜 선천적으로 타고나는 장기의 대소에 따라 사람이 4가지로 나뉘어지며 여기에 따라 수양법이 달라야한다는 개체의 특이성을 중요시하는 養生法을 제시하였다.

② 命脈實數의 정의

『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」에서 "太陽人에게 財權酒色과 모든 內傷·外觸은 肝을 손상한다. 그래서 太陽人은 肝臟의 남거나 깎인 것으로 命脈의 길고 짧음을 생각한다.太陰人은 少陽人은 少陰人은"14)

---

12) 『東醫寶鑑』「內景篇」以道療病
曜仙曰古之神聖之醫能療人之心預使不致於有疾今之醫者惟知療人之疾而不知療人之心是猶捨本逐末不窮其源而攻其流欲求疾愈不亦愚乎雖一時僥倖而安之此則世俗之庸醫不足取也太白眞人曰欲治其疾先治其心必正其心乃資於道使病者盡去心中疑慮思想一切妄念一切不平一切人我悔悟平生所爲過惡便當放下身心以我之天而合所事之天久之遂凝於神則自然心君泰寧性地和平知世間萬事皆是空虛終日營爲皆是妄想知我身皆是虛幻禍福皆是無有生死皆是一夢慨然領悟頓然解釋則心地自然淸淨疾病自然安痊能如是則藥未到口病已忘矣此眞人以道治心療病之大法也○又曰至人治於未病之先醫家治於已病之後治於未病之先者曰治心曰修養治於已病之後者曰藥餌曰砭熨雖治之法有二而病之源則一未必不由因心而生也

13) 『東醫壽世保元四象草本卷』「原人之第一統」
人稟臟氣, 有四不同,
肺大肝小者, 名曰太陽人; 肝大肺小者, 名曰太陰人; 脾大腎小者, 名曰少陽人; 腎大脾小者, 名曰少陰人.

14) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
太陽人 財權酒色 凡百內傷外觸皆損肝, 故太陽人以肝臟剩削爲命脉長短.
太陰人 財權酒色 凡百內傷外觸皆損肺, 故太陰人以肺臟剩削爲命脉長短.

이라 하여 偏少之臟의 剩削에 따라 命脈의 長短이 결정된다고 하였다. 또한 예를 들어 "太陽人의 肝臟이 십분 온전함을 도모하여 肺와 더불어 相敵하는 자는 '極完境人'이다. 반(1/2)이 이지러져 肺에게 倍를 양보하는 자는 '極壞境人'이며, 이를 넘으면 죽는다. 이로 추측하면 太陽人의 肝臟部는 그 반(1/2)이 命脈實數가 된다. 다른 臟도 이를 따른다."[15] 라고 하여 생명을 유지하는 偏小之臟의 정도를 命脈實數라고 정의하고 있다.

③ 命脈實數의 정도에 따른 수명

더 나아가 이 命脈實數를 '神仙·淸朗·快輕·康寧·外感·內傷·牢獄·危傾'의 8截로 구분하여 미묘한 명맥의 이치를 드러나게 하여 더욱 쉽게 파악하고자 하였으며, 각 절에는 初中終의 구분을 두어 총 24截로 나누고 있다.[16]

또한 "64세 때의 命脈이 神仙에 있는 자는 128세까지 살고, 淸朗에 있는 자는 가히 116세까지 살고, 快輕에 있는 자는 104세까지 살고, 康寧에 있는 자는 92세까지 살고, 外感에 있는 자는 80세까지 살고, 內傷에 있는 자는 70세까지 산다."[17]라 하여 '命脈實數'에 따라 壽命의 차이가 있음을 제시하고 있다.

그리고 건강상태에 있어서도 "命脈이 康寧末分이상에 있는 사람은 일년간 하루도 아픈 날이 없고, 命脈이 外感 中分에 있는 사람은 1년 12개월 중 9개월은 形氣가 상쾌하고 건강하며 神色이 윤택하다. 命脈이 內傷 中分에 있는 사람은 12개월 중 6개월은 形氣가 완전히 건강하고 神色이 맑다. 命脈이 牢獄 中分에 있는 사람은 1년 중 3개월은 소생하여 건강하며 얼굴에 병색이 없다 命脈이 危傾 初分에 있는 사람은 스스로는 6개월의 기후를 지탱할 수 없다. 약을 잘 복용하고 조리를 지극히 잘 하면 1년은 지탱하며 1년 안에 한달은 병을 벗어나는 좋은 징조를 보인다. (命脈이 危傾) 中分의 경계에 있는 사람은 약에 잠시 좋아지다가 다시 예전과 같아지니, 이 症은 이미 不治에 속한다. (危傾) 中分의 한계를 넘으면 혹 약을 복용해도 더욱 나빠져 마침내 壞症을 이룬다."[18]고 하여 康寧이상을 건강상태로, 外感이하를 질병상태로 보아 調養과 服藥이 필요한 단계로 보았음을 알 수 있다.(그림1.)

少陽人 財權酒色 凡百內傷外觸皆損腎, 故少陽人以腎臟剩削爲命脉長短.
少陰人 財權酒色 凡百內傷外觸皆損脾, 故少陰人以脾臟剩削爲命脉長短.

15)『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
太陽人 肝臟十分圓全而與肺相敵者, 極完境人也. 一半虧缺而與肺讓倍者, 極壞境人也, 過此則死.
以此推之 太陽人肝臟部一半爲命脉實數, 他臟倣此.

16)『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
臟部一半 命脉實數 平分八截, 第一截 名曰神仙, 度數言其最高也. 第二截 名曰淸朗, 度數言精神淸朗也. 第三截 名曰快輕, 度數言一身快輕也. 第四截 名曰康寧. 度數言百體康寧也. 第五截 名曰外感, 度數言表氣外虧也. 第六截 名曰內傷, 度數言裏氣內損也. 第七截 名曰牢獄, 度數言其病如入獄也. 第八截 名曰危傾, 度數言其命遂危境, 命脉之理微 忽難見, 難見則難言, 略分八截 著而明之, 使難見者易見, 難言者易言, 每一截亦各有初中終, 度數八截又可分爲二十四截.

17)『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
六十四歲命脉 在神仙度數者 壽一百二十八 在淸朗度數者 壽可百十六 在快輕度數者 壽可一百四 在康寧度數者 壽可九十二 在外感度數者 壽可八十 在內傷度數者 壽可七十.

18)『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
命脉在康寧末分以上者 一年間無一日病,
命脉在外感中分者 一年間或間間六三日溫寒肢節之病 或七八日枕席呻吟之病 或一二月面貌如昧滯而一年十二月間九月則形氣快健 神色潤澤,
命脉在內傷中分者 一年間或數十日枕席呻吟 或三四月面貌萎悴而十二月間六月則形氣完健 神色淸鮮.
命脉在牢獄中分者 一年之間三月蘇健 面色脫病, 然亦有年呻吟而命脉有可支者 猝然一疾而命脉有甚危則 此又不可不察也.
命脉在危傾初分者 自無支撐半年之氣候 虛勞浮腫等未疾顯 有深根難撥之 顯緖然或劇而間歇 或藥而應效 若善服藥極調理而支撐一年則 一年間有一月脫病之佳兆. 在中分之淺限者 藥或暫應病旋如故 此症已屬不治 過中分間限則 藥而益劇遂成壞症.

壽命	8截	健康狀態	健康管理
128세	神仙	1년에 병이 하루도 없는 상태	비약물적인 調養에 의한 건강관리
116세	淸朗		
104세	快輕		
92세	康寧		
80세	外感	(中分) 1년중 9개월은 병이 없다	약물적인 醫藥과 調養을 병행하여 질병치료
70세	內傷	(中分) 1년중 6개월은 병이 없다	
	牢獄	(中分) 1년간 3개월은 병이 없다	
	危傾	(初分) 服藥과 調理 - 1년에 1개월 정도 병에서 벗어남	
		(中分) 약에 잠시 좋아지나 다시 병증으로 돌아감 - 不治	
		(末分) 약을 써도 더욱 나빠져 壞症을 이룸	

그림1. 命脈實數의 8截

즉 東武는 초기에는 壽命뿐 아니라 疾病과 健康의 상태도 偏少之臟의 정도에 따라 달라진다고 생각하였으며 이는 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第六統」에서 "少陰人이 飮食善化하면 完實無病하고, 少陽人이 大便善通하면 完實無病하고, 太陰人이 汗液通暢하면 完實無病하고, 太陽人이 小便旺多하면 完實無病하다."고 하여 完實無病을 偏少之臟이 온전한 기능을 발휘한 상태로 본 것과 일맥상통한다고 볼 수 있다.

이러한 생각은 東武公이 1894년(甲午年)에 저술한 『東醫壽世保元 甲午本』에까지 이어지는데 이는 病證論 篇名[19]과 保命之主[20]를 통해 확인할 수 있다.

예를 들어 少陰人에 있어 病證論 篇名을 外感膀病(表病)과 內觸胃病(裏病)이라 하였는데 이는 四焦부위 중에서 少陰人의 偏小之臟인 脾에 해당하는 中上焦 부위이며, 또한 陽暖之氣가 保命之主가 되므로 膀와 胃가 本이 되고 膀胱과 大腸은 標가 된다고 하였다.

2) 生息充補之道

東武公은 '命脈實數' 이외에 후천적인 보충을 강조하여 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」에서 '生息充補之道'를 말하고 있다. 이는 命脈이 손상되었을 때의 회복력을 말하는 것으로 '酒色財權 · 內傷外觸'에 命脈이 손상이 되더라도 이 '生息充補之道'에 의해 어느 정도 회복할 수 있는 것이다.

한편 "命脈은 비록 간간이 손상 받을 수 있으나 64세 전에는 모두 '生息充補之道'가 있다. 단지 老年은 壯年만 같지 못하고, 少年은 幼年만 같지 못하다. 少年의 生息은 幼年의 3/4을 얻고, 壯年의 生息은 幼年의 2/4을 얻고, 老年의 生息은 幼年의 1/4을 얻는다. 그래서 평범한 사람은 40세로 中年이 되고, 지극히 장수하는 사람은 60세가 中年이 된다."[21]고 하여 年齡에 따른 生息充補之道의

19) 『東醫壽世保元甲午本』
少陰人 外感膀病 內觸胃病 少陽人 外感膀胱病 內觸大腸病
太陰人 外感腦辛病 內觸胃脘病 太陽人 外感腰脊病 內觸小腸病

20) 『東醫壽世保元甲午本』「少陽人膀胱大腸病篇尾泛論」
少陰人 以陽煖之氣 爲保命之主, 故膀胃爲本而膀胱大腸爲標也
少陽人 以陰淸之氣 爲保命之主, 故膀胱大腸爲本而膀胃之爲標也
『東醫壽世保元甲午本』「太陰人內觸胃脘病論」
太陰人 以呼散之氣 爲保命之主 故腦顚胃脘爲本而 腰脊小腸爲標
太陽人 以吸聚之氣 爲保命之主 故腰脊小腸爲本而 腦佳頁 胃脘爲標

차이가 있으며 平人은 40세, 壽人은 60세가 기준이 됨을 말하고 있다.

또한 "40세에 혈기가 命脈을 보충하는 바가 절반으로 줄어드는 고로 平人은 40세에 있는 命脈으로 病의 길흉을 점치고, 64세에 혈기가 命脈을 보충하는 바가 전부 줄어드는 고로 지극히 오래사는 사람은 64세에 있는 命脈으로 목숨의 길고 짧음을 점친다."[22]라고 하였다.(그림2.)

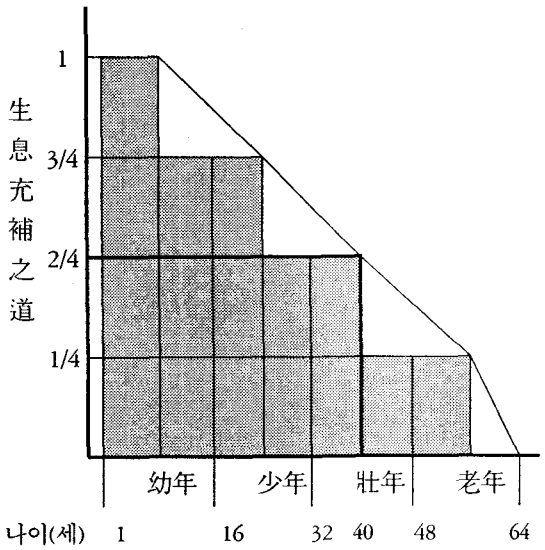

그림 2. 生息充補之道의 나이에 따른 변화

이어서 "幼年·少年의 32년과 壯年의 앞 8년(40세)에는 當日에 血氣가 손상된 것이 비록 크다고 할지라도 當日에 生息하는 것이 쉽게 3·4배가 되어 여유있게 보충한다. 壯年의 처음 8년 이후에는(40세 이후) 당일에 生息하는 것이 또한 여유가 있으나 만약 當日 손상된 것이 크면 當日 보충이 흡족하지 않을 수 있다. 老年에 이르면, 당일의 生息하는 것이 또한 적은 여유가 없는 것은 아니나, 당일에 손상된 것이 조금이라도 평상시와 다르면 당일에 보충하는 것을 유지할 수 없다."[23] 라고 하여 나이가 들수록 命脈損傷을 회복할 수 있는 '生息充補之道'에 한계가 있음을 말하고 있다.

이는 『東醫寶鑑』「內景篇」人氣盛衰에서 "40살이 되면 五臟六腑와 十二脈이 모두 왕성하다가 정지하고, 腠理가 성기기 시작하고, 화색이 없어지며, 수염과 머리털이 희기 시작하고, 氣血은 보통 정도로 왕성하면서 변동하지 않기 때문에"라고 말한 것이나 『素問』「上古天眞論」에서 '여자는 七, 남자는 八의 단위로 成長衰退해가며, 여자는 五七(35세), 남자는 五八(40세)부터 쇠약해진다'라고 한 것처럼 나이에 따른 기의 성쇠 즉, 40세 이후에는 인체의 기가 쇠퇴하게 된다는 것과 비슷하다는 것을 알 수 있다.

즉, 東武는 命脈損傷을 회복할 수 있는 '生息充補之道'가 40세에 절반으로 줄기 때문에 인체의 氣도 이때를 기점으로 하여 쇠퇴하게 된다고 본 것이다.

이러한 生息充補之道를 보충하기 위하여 東武의 사상에서 전반적으로 흐르는 '存其心 養其性 修其身 立其命'의 治心精神을 다시 한번 강조하고 있으며 이를 아래에서 살펴보고자 한다.

---

21) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
命脉雖間有損傷, 六十四歲前皆有生息充補之道, 但老年不如壯年, 少年不如幼年, 少年生息得幼年四分之三, 壯年生息得幼年四分之二, 老年生息得幼年四分之一, 故平人以四十歲爲中年, 極壽人以六十歲爲中年.

22) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
蓋四十歲血氣之所充補命脉者 半減也 故 平人以四十歲所存命脉 占病之吉凶,
六十四歲血氣充補命脉者 全減也 極壽人以六十四歲所存命脉 占壽之長短.

23) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第二統」
幼年少年三十二年及壯年前八年, 當日血氣之所損傷者雖大, 而當日所生息者 輒三四倍, 有剩餘而充補之, 自壯年始八年以後, 當日生息亦有剩餘而若當日損傷大 則當日充補不能快怡, 至於老年 則當日生息亦不無稍餘, 而當日損傷稍異平常, 則當日充補不能支持.

3) 調養

① 道敎的인 영향

東武는 또한 마음을 다스릴 것을 강조하였는데, 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第三統」에서 " 장부의 액이 손상받은 경우에는 10년 내에 완전히 치유되기가 어렵다. 이런 까닭에 중년 40세의 명맥이 牢獄 未分에 있는 자는 청정도사의 마음으로 별도로 조치를 받지 않으면 모두 다 반드시 위험에 빠질 것이다"[24]라고 하였다. 즉, 마음을 비우는 청정도사의 마음을 강조한 것으로 보아 여기에서는 아직 도교적인 색채가 남아 있음을 볼 수 있다.

그러나 東武는 病을 치료하는데 있어 道敎的인 수양을 강조하기도 하였지만, 보다 중요하게 여겼던 것은 儒學的인 수양을 통한 '修身齊家 治國平天下'에 이르는 廣濟精神이다. 이는 밑에 이어서 설명하고자 한다.

② 儒學的인 수양

東武는 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第五統」에서 "賢人의 힘써 배움으로 70·80·90세의 장수를 누리면 많은 복에 장수까지 겸한 것이다. 老子의 한가롭고 평화로움으로 세상을 버리고 홀로 서서 100세를 누리는 사람은 한가지 福에 높은 수명을 누리는 것이다."[25]라고 하여 청정도사의 마음으로는 크게 장수할 수는 있으나 한가지 복만 누리는 것이며, 현인의 세상을 구제하려는 마음으로는 福과 壽를 모두 누릴 수 있다하여 道敎的인 수양보다는 儒學的인 수양을 더 높은 것으로 보았다.

이는 『東醫壽世保元』「四端論」의 "성인의 마음이 욕심이 없다고 하는 것은 노자나 부처의 무욕과 같이 맑고 깨끗하여 홀로 있는 것이 아니다. 성인의 마음은 천하가 다스려지지 않는 것을 깊이 근심하는 고로 비단 욕심이 없을 뿐만 아니라 또한 자기의 욕심에 미칠 겨를이 없다."[26]라고 하는 뜻과 일맥상통한다.

③ 廣濟精神

『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第六統」에서 "묻노니, 사람의 마음씀이 착하고 악한 것이 목숨의 요절과 관련이 있습니까? 가로되, 한 나라에 마음씀이 착한 자가 나라를 지키면 한 나라의 심기가 모두 활발하고 국민은 장수하게 되나, 마음씀이 악한 자가 나라를 지키면 한 나라의 심기는 모두 궁하고 급해져서 요절하는 국민이 많아지니 한 지방, 한 고을, 한 가정 또한 그러하다."[27]에서도 또한 마음씀(유학적인 수양)을 강조한 것을 살펴볼 수 있는데, 특히 여기에서는 東武가 養生의 범위를 개인적인 養生에 그치지 않고 修身齊家 治國平天下라는 儒敎思想에 입각하여 나와 가족·사회·국가·인류가 모두 구제된다는 廣濟精神으로 擴充시킴을 알 수 있다.

④ 知行調節을 통한 治心治病

『東醫壽世保元四象草本卷』「原人之第三統」에서 "사람이 요임금·순임금이 아니고서야 어떻게 仁義禮智를 일마다 다 잘할 수 있겠는가? 사람이 孔子·孟子가 아니고서야 어

---

24) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第三統」
臟部其液之被損傷者, 十數年內完合極難, 是故, 中年四十命脉在牢獄未分者, 自非淸淨道士之心而別被調治則十分必危

25) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第五統」
賢人之力學 以慾察理而 以身先物 抑損揚益 開物成務 七八九十壽者, 百福而兼壽也.
老氏之閑靖, 畏慾害己, 退處窮僻, 戒虧保盈, 遺世獨立 一百零壽者, 一福而高壽也.

26) 『東醫壽世保元』「四端論」
聖人之心 無慾云者 非淸淨寂滅如老佛之無慾也 聖人之心 深憂天下之不治故 非但無慾也 亦未暇及於一己之慾也

27) 『東醫壽世保元四象草本卷』「病變之第六統」
問 人之心術善惡, 有關壽夭乎?
曰 一國之中心術善者持國則, 一國心氣皆活發而人民多壽, 心術惡者持國則, 一國心氣皆窘促而人民多夭. 一邦一鄕一家亦然.

떻게 喜怒哀樂을 때마다 반드시 中을 할 수 있겠는가? 비록 善이 아니더라도 크게 不善이 아니면 이미 善에 가깝고, 비록 절도에 맞지 않아도 크게 절도에 맞지 않는 것이 아니면 節에 가깝다. 이와 같이 만들어 가면 자연히 凶을 피하고, 吉에 이르고 위기를 모면할 수 있으며, 五臟의 완전함에 편안해 하고 福과 壽가 이르게 된다."[28]라고 하였으며 또한 "잘 생각하는 것은 옳으며, 삼가하며 행하는 것도 옳다. 잘 생각하면 발목을 잡아매지 않고, 삼가해서 행하면 위태롭지 않다. 잘 생각함이 醫이며, 삼가서 행함이 藥이다. 잘 생각하여 血을 활발하게 하고, 삼가해서 행하여 氣를 순조롭게 하면 옳다."[29]라고 하여 이는 仁義禮智·喜怒哀樂을 '事事盡善, 節節必中'과 '善思敬行'을 통해 凶을 피하고 吉함을 지향하여 福壽에 이르게 된다는 東武公의 知行調節을 통한 '治心治病'의 精神을 강조하는 것이다.

Ⅲ. 結 論

1. 『東醫寶鑑』의 養生觀은 나이에 따라 氣의 盛衰가 있으며, 先天的인 품부와 後天的인 양생을 모두 강조하였고, 수양의 정도에 따라 眞人, 至人, 聖人, 賢人의 차등이 있으며, 무엇보다도 治心을 하여야된다고 하였으나 근본적인 사상에 있어서 道敎的인 無爲自然 사상에 바탕을 둔 養生觀이다.

2. 『東醫壽世保元四象草本卷』에서 東武는 선천적으로 사람은 性情의 편차에 따라 臟腑의 大小가 있어 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人의 四象人으로 나누어지며, 각 太少陰陽人의 偏小之臟의 기능 정도를 命脈實數라 하였고 이에 따라 壽命 뿐만 아니라 疾病 및 健康의 상태도 결정된다고 보았다.

3. 太少陰陽人의 命脈實數는 生息充補之道라는 후천적 요인에 의해 보충되는데, 나이에 따라 生息充補之道가 감소되므로, 이러한 生息充補之道를 잘 유지하기 위해서는 자율적인 知行調節을 통한 治心을 강조하였다.

4. 養生의 제일요건인 治心의 방법에서 『東醫寶鑑』은 道敎的인 修養을 언급하였지만, 東武 李濟馬는 儒學的인 修養에 의한 善思敬行의 知行調節과 '修身齊家 治國平天下'라는 廣濟精神을 중시하였다.

參 考 文 獻

1. 謝觀. 新編 中國醫學大辭典. 서울, 여강출판사, 2001.
2. 李濟馬 저, 이창일 역주. 東武遺稿. 성남, 청계출판사, 1999. p.59.
3. 李濟馬 著, 東醫壽世保元, 서울, 四象醫學會刊行, 大星文化社, 1998.
4. 四象體質醫學會. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울, 사상체질의학회, 2001.
5. 四象體質醫學會. 東醫壽世保元甲午本 復元本. 서울, 사상체질의학회, 2001.
6. 許浚 著 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑. 서울, 법인문화사, 1999.
7. 朴贊國. 한의학특강. 서울, 집문당, 2000.
8. 鄭幸奎 : 養生에 관한 文獻 硏究-東醫寶鑑을 중심으로, 서울, 경희대학교대학원 박사학위논문, 1995.
9. 李壽瓊. 『東醫壽世保元四象草本卷』의 書誌學的 硏究, 四象體質醫學會誌 1999; 11(1) : 63-78.
10. 朴性植 · 宋一炳. 四象醫學의 醫學的 淵源과 李濟馬 醫學思想에 관한 硏究, 四象體質醫學會誌 1993; 5(1) : 1-34.
11. 宋一炳. 李濟馬의 儒學的 人間觀과 醫學精神, 四象體質醫學會誌 2000; 12(1): 1-9.

28) 『東醫壽世保元四象草本卷』「原人之第三統」
人非堯舜, 何能仁義禮智事事盡善, 人非孔孟, 何能喜怒哀樂節節必中,
雖不善也. 不太不善則, 已近於善矣, 雖不節也. 不太不節則, 已近於節矣. 如此做去則, 自然避凶, 趍吉免危, 而祗安五臟完而福壽至矣.

29) 『東醫壽世保元四象草本卷』「原人之第三統」
善思可也. 敬行可也, 善思不鋭, 敬行不殆, 善思醫也, 敬行藥也, 善思活血, 敬行順氣則可也.